

左からよんでも...  
**うどん うんどう** サポート  
右からよんでも...

Vol.30  
2022年9月19日  
香川県

**効果的な健康運動（体力測定と筋力体操）**

身体活動量の低下は筋力の低下につながる恐れがあります。運動不足を感じる人は、自分の筋力をチェックすることから始めませんか？

**【体力測定（筋力）】**

10回立ち上がり座りを何秒で出来ますか？

膝が伸びるまで立ちます

注：強い膝痛、腰痛のある方は実施しないでください。

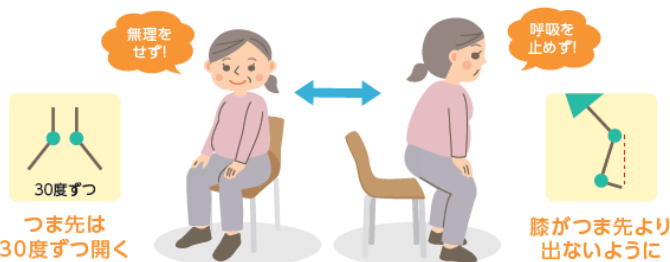


■年代別 評価表

(単位:秒)

年齢(歳)	男性			女性		
	速い	普通	遅い	速い	普通	遅い
20~39	~6	7~9	10~	~7	8~9	10~
40~49	~7	8~10	11~	~7	8~10	11~
50~59	~7	8~12	13~	~7	8~12	13~
60~69	~8	9~13	14~	~8	9~16	17~
70~	~9	10~17	18~	~10	11~20	21~

**【筋力体操（下肢筋力をつける「スクワット」）】**



■動きの説明

- ①肩幅より少し広めに足を広げて立つ。
- ②膝がつま先より前に出ないように、おしりを後ろに引くように体を沈める。

- ・動作中には息を止めない。
- ・膝に負担がかかりすぎないように、ゆっくりと、90度以上上げないようにする。

(参考「あなたの健康サポートガイド～基本の”き”～」)

**9月は健康増進普及月間  
食生活改善普及運動**

身体活動・運動は生活習慣病の予防に効果があり、例えば、1日10分程度を数回行う、簡単な運動でも、予防効果が期待できます。

新型コロナウイルスの影響により、自宅で過ごすことが増え、歩く機会も減っていませんか？ストレス解消もかねて歩いてみましょう。

日常生活における歩数 (20~64歳)

(データ H28 県民健康・栄養調査)



男性 約1,000歩、  
女性 約2,000歩  
目標より不足しています。

**みんなでおいしく減塩 野菜たっぷり生活  
キャンペーンを実施しています。  
(9月1日~9月30日まで)**

減塩の啓発と野菜摂取量増加の推進のため、県内のスーパーマーケット（一部店舗）で減塩レシピリーフレットの配布とオリジナルPOPの設置を行っています。ぜひご覧ください。

管理栄養士の  
簡単レシピ



☆旬の鮭をつかって簡単時短料理

**『鮭のオートミール焼き』**

【1人分】

エネルギー:310kcal たんぱく質:25.5g 脂質:17.4g  
炭水化物:16.3g 食塩相当量:0.54g 食物繊維 2.7g

▼材料(1人分)

- ・鮭 1切れ
- ・塩こしょう 少々
- ・オートミール 20g
- ・油 大さじ1
- ・パセリ 少々

魚にオートミールをのせて焼くだけ。簡単ですが、食感も楽しめる一品です。鮭の代わりに肉でも代用できます。

▼作り方

- ① 鮭に塩こしょうをふる。
- ② オートミールに油を入れて、混ぜる。
- ③ 鮭に②をのせて、オーブンで15分焼く。
- ④ 付け合わせにサラダなどを添えて完成。